

# 熱中症対策



## ～暑さに負けない！！～

保健センターだより

令和7年度Vol. 6  
(令和7年7月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける  
健康づくり～我孫子市～

熱中症は、気温や湿度が高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温の調整がうまく働かなくなる等で起こります。初期の症状はめまい・立ちくらみ・汗が止まらない等です。屋外だけでなく、室内でも多く発生し、場合によっては死に至ることもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、適切な予防行動をとることで、熱中症を防ぎましょう。



メール配信  
登録はこちら



## エアコンを上手に使いましょう

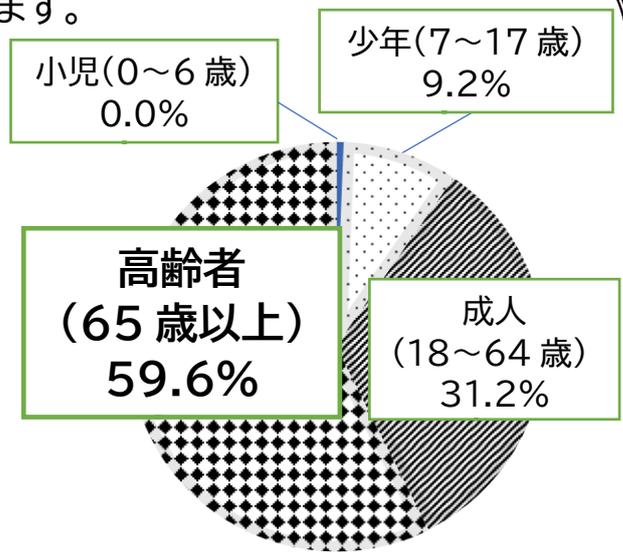
熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。

- ✓ こまめに水分をとっていますか？
- ✓ 自分は汗をかかないから、大丈夫と思っていませんか？

令和6年度の市の熱中症による救急搬送状況において、高齢者(65歳以上)の搬送は、全体の半数以上です(右グラフより)。

暑さを感じなくても、温度計を置くなどして、エアコン・扇風機を活用しましょう。

→熱中症対策について詳しくは裏面へ



我孫子市「熱中症による搬送人員(令和6年度)」より

◎ 寝る前にも、水分補給を！

参考：総務省「令和6年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況」

## こんな人は特に注意！！

肥満の人

体調の悪い人



持病のある人

高齢者・幼児

暑さに慣れていない人

# 生活の中でできる熱中症対策

## ①暑さを避ける

- ・行動: 天気予報を確認し、暑い日は無理しない。  
適宜休憩する。
- ・住まい: エアコンや扇風機、すだれなどを活用する。
- ・衣服: 麻や綿など通気性のよい衣類を選ぶ。  
日傘、帽子を使う。

クールビズの衣服で  
室内温度28度を推奨



手賀沼のうなぎちゃん  
©我孫子市2012

## ②こまめに水分を補給する

- ・のどが渇く前に、1日あたり1.2リットルを目安に。
- ・大量に汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに。

## ③日常

- ・食事、運動、睡眠をとり体調管理をしましょう！
- ・夜間もエアコンの活用や寝具を工夫し、環境を整えましょう！
- ・冷却グッズや氷枕などを活用しましょう！



環境省 熱中症予防情報サイト▲

「熱中症対策」

## 熱中症警戒アラートに注目！！

熱中症警戒アラートは、暑さ指数情報提供地点における、翌日・当日の最高暑さ指数(WBGT)が33(予測値)に達する時に発表されます。

熱中症警戒アラート発表時は、

普段以上に熱中症予防行動を取り入れましょう！

※より危険な暑さが見込まれる日には熱中症特別警戒アラートが発令されます。

こまめに熱中症予防情報サイトやテレビなどで、アラートの発令状況を確認するようにしましょう！



▲環境省 熱中症予防情報サイト  
「熱中症警戒アラート」

## 熱中症が疑われる人がいた時は…

～ 意識がある、呼びかけに反応がある時 ～

涼しい場所へ移動させる



衣服を脱がせ、身体を冷やす



水分・塩分を補給する



※意識がない、反応がおかしい、自力で水を飲めない場合は、  
直ちに医療機関を受診しましょう。

参考：厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」

《問合せ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126